

Joanna Zybon

Buch

DAS Funkeln DER SCHWEIß- PERLEN

Das Funkeln der Schweißperlen

Geheimnisse einer Lauftrainerin

Von Joanna Zybon

Schon in der Einleitung animiert das Buch zum zügigen weiterlesen, denn jeder der gerade läuft oder gelaufen ist, wird hier persönlich angesprochen, ob Sportmuffel oder Sportskanone, Briefträger oder Hausfrau, Marathoni oder Schlusslicht. Das macht Interesse.

Geheimnisse einer Lauftrainerin **arete**

Dass es im weiteren Inhalt nicht nur wie gewöhnlich um schnelle Beine geht, finde ich besonders erwähnenswert. Es ist eine Anleitung von Kopf bis Fuß, denn Augen, Ohren, Herz und

Arme haben mindestens den gleichen Anteil wie die Beine. Wenn der Kopf nicht will, helfen die besten Beine nichts. Auch wenn das Herz oder der Bauch nicht mitspielen, stehen die Beine ganz schön blöd da. Und die Arme? Die Beine laufen quasi von allein (wenn der Kopf will), Arme nicht. Sie brauchen wie Schultern und Hände sehr viel Aufmerksamkeit, sagt die Lauftrainerin. Es bleibt nicht bei der Frage des Stils. Verkrampfung und Energieverschwendung sind die Folgen.

Es ist ein Ratgeber für alle, die keine Ratgeber mögen. Es sind 25 Geheimnisse für Kopf, Herz und Seele von Joanna Zybon, Lauftherapeutin und Lauftrainerin mit der „Berliner Masche“, einer Laufschule, die seit 15 Jahren viele Menschen begeistert. Mit einem Vorwort von Horst Milde, dem Begründer und langjährigen Renndirektor des Berlin Marathon. Der auf der Suche nach dem Spaßfaktor beim Laufen ist und immer noch zu viele Menschen findet, denen das Laufen keine Freude bereitet. Also lassen sie es nach Versuchen wieder bleiben. Da können Ärzte und Wissenschaftler reden, raten, empfehlen und schreiben, was sie wollen. Angesichts der vielen positiven Wirkungen des Laufens auf die körperliche und seelische Gesundheit, die wissenschaftlich unbestritten ist, müsste doch die ganze Nation laufen. Tut sie aber nicht. Vielleicht helfen die 25 Geheimnisse von Joanna manchen auf die Sprünge. Es ist von vorne bis hinten auch eine Lauftherapie, die in unzähligen Facetten beschrieben wird

Leider werde ich beim Lesen manchmal mit Sie angesprochen, was mir gar nicht gefällt. Das Du ist doch unter Sportlern üblich, nicht nur in Bayern. In den Bergen gibt es oberhalb von 1.000 Metern kein „Sie“ mehr. Im Montafon zählen die persönlichen Beziehungen. Deshalb geht das Montafon einen Schritt weiter und senkt die „Du-Grenze“ bis ins Tal. Wie unter den meisten Läufern.

Das Funkeln der Schweißperlen
Geheimnisse einer Lauftrainerin
Joanna Zybon
Arete Verlag
160 Seiten
ISBN 978-3-96423-137-6
18,00 Euro